

Non ho più bisogno di te

 legatumori.mi.it/resta-informato-post/salute-e-benessere/non-ho-piu-bisogno-di-te/

9 Luglio 2020

Le testimonianze di chi è riuscito con successo a dire addio al fumo

Piera, Eleonora, Bruna e Roberto condividono l'impegno nelle attività di LILT come volontari o come peer educator e sono tutti accomunati da una cosa: sono riusciti a dire finalmente addio al fumo. C'è chi ha fatto questa scelta in seguito ad un grande spavento, a una malattia di un familiare, al timore che un vizio diventasse una vera e propria dipendenza. C'è anche chi ha usato fantasia e creatività per superare le difficoltà dell'astinenza dal fumo. Tante storie, testimonianze preziose che possono aiutare chi in questo momento ha preso, o vorrebbe prendere, l'importante decisione di smettere.

La volontà è il motore che muove e comanda tutto

“Ho smesso di fumare da circa una ventina di anni, quando mi sono resa conto che diventava una dipendenza, e il fatto che una sigaretta potesse diventare parte del mio modo di essere mi dava davvero fastidio. Diciamo che ho smesso scalando, fino ad arrivare a zero. Ora ho sempre il vecchio pacchetto in borsa ma è solo un accessorio inutile.

Per quanto riguarda mia figlia, fumatrice per davvero, anche un pacchetto al giorno e magari di più, la cosa è andata in modo diverso. Ovviamente io da mamma continuavo a non approvare, ma purtroppo su una donna di 26 anni non avevo troppe possibilità di combattere una tale battaglia. Un grosso spavento ha fatto la sua parte. Una sera mia figlia è finita in Pronto Soccorso con la pressione alle stelle, ha chiaramente dovuto dire al medico la verità sulla quantità di sigarette che fumava e ovviamente il medico l'ha messa davanti ai rischi che correva. È uscita mi ha dato il pacchetto delle sigarette dicendo di tenerlo io perché non le voleva più vedere. Io non ci credevo molto, ma ora dopo più di 10 anni senza più toccarne una devo dire che ce l'ha fatta.

La volontà è il motore che muove e comanda tutto.”

Piera, volontaria LILT

Mi sono fatta un esame di coscienza e ho deciso di provare a smettere di fumare

“Ho 18 anni e ho iniziato a fumare all'età di 16 anni, quando frequentavo il secondo anno di superiori. All'inizio è nata un po' per gioco, ma continuando ho iniziato a trarne “benefici” o così pensavo. Ho continuato a fumare fino ad ora solo perché era il mio modo, malsano, di gestire l'ansia e lo stress provocati soprattutto e quasi del tutto dall'ambiente scolastico. Il fumo di sigaretta riusciva a calmarmi e tranquillizzarmi anche nelle situazioni più difficili, ma fino ad adesso non sono riuscita a vedere e comprendere a pieno che cosa causasse davvero al mio corpo.

Quando è iniziato il periodo della quarantena ho iniziato a fumare sempre meno. Quando lo facevo non era più per vero e proprio bisogno, ma più per nostalgia così dal fumare 3/4 sigarette al giorno sono passata a fumarne un paio a settimana. Arrivata a questo punto ho compreso la mia situazione, mi sono fatta un esame di coscienza e ho deciso di provare a smettere di fumare. Incredibile, ma vero, sono riuscita a smettere di fumare da un giorno all'altro.

Quello che ho fatto è stato sostituire il fumo di sigaretta con un metodo alternativo e molto più salutare per sciogliere i nervi e scacciare lo stress. Nel mio caso ha funzionato molto bene l'attività fisica. Ogni giorno cerco sempre di prendermi al meno un paio d'ore da dedicare a me stessa e scarico tutta la tensione accumulata allenandomi in tutti i modi possibili come ad esempio andando a correre, facendo palestra.”

Eleonora, peer educator LILT

Ho preso un gran spavento e ho deciso mai più fumo

“Sono stata una gran fumatrice. Ho iniziato a fumare che avevo 14 anni, in casa mia fumava sia mia mamma che mio papà. Ho continuato a fumare fino alla mia prima gravidanza, poi ho smesso ricominciando dopo smettendo alla seconda, ricominciando smettendo alla terza gravidanza e poi ho ripreso a fumare. La verità è che mi piaceva fumare, lavoravo in ospedale e nonostante il fumo facesse male si fumava tutti. Nel 2014 a mio papà viene riscontrato un tumore polmonare inoperabile, in pochi giorni è mancato perché aveva metastasi dappertutto, era il mese di dicembre. A gennaio mi ritrovo con una brutta bronchite il mio medico curante mi manda ad eseguire un rx torace seguito poi da una tac polmonare: dopo aver fatto una visita pneumologica mi veniva riscontrata una bronchite cronica asmatica. Sono tornata a casa ho preso il pacchetto di sigarette l'ho messo in un cassetto e non ho più fumato. Posso dire che ho preso un gran spavento avendo visto mio padre morire così ho deciso mai più fumo. Non ho sofferto per aver smesso dopo cinque anni mi sento molto meglio.”

Bruna, volontaria LILT

Se si vuole si può, basta un volo

“Ho cominciato a fumare, ovviamente di nascosto, quando avevo circa 13 anni.

Nella vita, per mia fortuna, un pò per lavoro e un pò per piacere ho viaggiato molto. Sugli aerei le ultime file di sedili erano destinate ai fumatori. Spesso si scatenavano feroci discussioni, finché alcune compagnie non decisero di eliminare il fumo. Panico generale e disappunto dei fumatori. Come fare senza fumo? Le toilette avevano il sistema di rilevazione dei fumi, le hostess giravano in continuazione, non si poteva fare i furbi. Risultato: si sopportava fino al momento in cui appena a terra si aspirava una bella boccata di veleno per recuperare quello che non era stato possibile accumulare prima.

Quando durante il mio ultimo viaggio negli USA mi venne uno broncospasmo, mi trovai a dover volare verso casa quasi in asfissia. Arrivato a casa il medico mi disse che era il caso che smettessi subito di fumare. Inizialmente fu facile ma quando la situazione respiratoria tornò quasi alla normalità il desiderio di fumo riprese violento. Come fare a non cedere?

Riflettendo sul mio precario viaggio realizzai che, all'andata, per nove ore sull'aereo ero riuscito a non fumare. Se ci ero riuscito durante viaggi così lunghi perché non avrei potuto farlo più spesso, pur non viaggiando? Cominciai a dirmi, quando sentivo la necessità di fumare, che avrei potuto fare un viaggio immaginario, di distanza variabile a seconda della forza dello stimolo, durante il quale certamente non avrei potuto fumare. Così andando verso mete piacevoli in luoghi di sogno il desiderio passava e preso da altre incombenze o dai fatti della vita tiravo avanti fino a quando si ripresentava il desiderio. Altro viaggio, magari più lungo, altra meta. Pian piano accorciavo la distanza dei viaggi, dato che lo stimolo del fumo, poco alla volta, si affievoliva finché non ebbi più bisogno di volare verso mete lontane. Quante volte dicevo a mia moglie dopo cena: adesso verso dove voliamo? Lei non ha mai fumato ma si era presa per 40 anni il mio fumo in casa e quindi favoriva i miei viaggi fantastici accompagnandomi nei voli verso mete già visitate o altre che avremmo voluto visitare. Ora sono più di cinque anni che ho smesso. Ancora oggi in certe rare occasioni mi torna il desiderio di una sigaretta e allora mi faccio un bel viaggio verso una bella meta e passa tutto.

Se si vuole si può, basta un volo."

Roberto, volontario LILT

Tutti coloro che hanno smesso ne hanno tratto gran beneficio, dire addio al fumo permette di migliorare la propria vita sia a livello fisico che psicologico, ed è di aiuto anche per chi non fuma, evitando ai propri familiari l'esposizione al fumo passivo.

A volte il percorso può non essere facile e smettere di fumare può sembrare un obiettivo difficile da raggiungere con la sola forza di volontà. Ecco perché è importante sapere di non essere soli in questo processo. Oltre al sostegno dei propri cari è possibile anche accedere a percorsi personalizzati e rivolgersi a degli esperti che possono supportare la motivazione a dire addio al fumo.

Noi di LILT insieme a Mindwork offriamo la possibilità di seguire dei **percorsi di disassuefazione online**. Videoconsulenze tenute da psicologi esperti nella gestione delle dipendenze e in particolare nella disassuefazione dal fumo.

-